

Matthias Blaha

### BIN DA

Für ein paar Tage halte ich mich in Mainz auf, um mir eine Auszeit vom Getriebe des Alltags zu nehmen. Bei einem Spaziergang komme ich an die Synagoge. Ich umrunde sie, um herauszufinden, ob ich hineingehen kann, doch leider sind alle Zugänge geschlossen. Auf dem Parkplatz der Synagoge fällt mir das Kennzeichen eines Autos auf: BIN für Bingen lese ich, und daneben die Buchstaben D und A.

BIN DA: Das erinnert mich an die deutsche Übertragung des jüdischen Gottesnamens Jahwe – Ich bin da. Ob das Auto wohl einem Juden gehört, der damit dezent zeigen will, an wen er glaubt? Bei mir jedenfalls ist der Hinweis angekommen, und ich freue mich über meine Entdeckung. Das BIN DA auf dem Parkplatz weist mich darauf hin, dass Gott zu jeder Zeit und an jedem Ort in meinem Leben auftauchen kann, manchmal völlig überraschend.

Gut gelaunt gehe ich weiter und denke nach, wo ich Gottes Anwesenheit in den letzten Tagen gespürt habe. Das war in der kleinen Kapelle im Mainzer Dom, in der ich eine Kerze angezündet habe. Auch die sommerlichen Sonnenstrahlen, das hervorragende Abendessen am Tag zuvor und das lange Ausschlafen am Morgen haben mich darauf hingewiesen: Gott meint es gut mit mir. Er ist da, da für mich!

Matthias Blaha

### Unabgelaufene Füße

Zum neuen Jahr habe ich einen schönen Gedanken bei dem Theologen Fulbert Steffensky gefunden; er schreibt:

*„Vor einiger Zeit besuchte ich mit meiner Enkeltochter eine Freundin, die ein Kind bekommen hatte. Die Enkeltochter sah das Kind lange und bewegt an, und schließlich sagte sie: ‚Es hat so schöne unabgelaufene Füße!‘*

*So ist es auch mit dem neuen Jahr: Es hat so schöne unabgelaufene Füße. Immer wenn etwas anfängt – ein neues Leben, ... ein neues Jahr, überkommt Menschen eine Art gerührter Hoffnung. Noch ist das Neue nicht verletzt und beschmutzt, noch hat es wundervolle unabgelaufene Füße.“<sup>1</sup>*

Begleitet von diesen Gedanken, habe ich gestern an Silvester meinen Kalender des zu Ende gehenden Jahres zur Hand genommen und ihn durchgeblättert. Die Einträge haben mich an viel Schönes erinnert, das ich erleben durfte. Auch so manche Herausforderung ist mir nochmals in den Sinn gekommen.

Mein Kalender für das Jahr 2025 zeigt mir dessen unabgelaufene Füße: Was die Termine, die schon drinstehen, und die bislang unverplanten Zeiten für mich bringen werden, weiß ich nicht. Zugleich hoffe ich, dass das neue Jahr Wundervolles für mich bereithält – und das Gleiche wünsche ich Ihnen.

---

<sup>1</sup> Fulbert Steffensky, Unabgelaufene Füße. In: Ach. Das kleine Buch vom großen Staunen. Hamburg (Andere Zeiten e.V.) 2007, S. 52.

### Bruttonationalglück

Mitten im Himalaja liegt das kleine Land Bhutan; es ist das einzige Land auf der Erde, das das Glück seiner Bürger in der Verfassung verankert hat. Statt einem möglichst hohen Bruttoinlandsprodukt, also wirtschaftlicher Leistung, steht das Bruttonationalglück im Mittelpunkt des staatlichen Handelns. Es wird definiert als materielles und emotionales Wohlbefinden in spiritueller und kultureller Geborgenheit. Jeder Einwohner Bhutans soll sich sicher und zuhause, geschätzt und anerkannt fühlen. Um dieses Ziel zu erreichen, trat der König im Jahr 2006 zurück und machte den Weg frei für die Demokratie.<sup>2</sup>

Heute ist die Bilanz gemischt, was das Bruttonationalglück angeht. Einerseits halten staatliche Stellen die Bevölkerung dazu an, weniger egoistisch zu sein, ihren Alltag zu entschleunigen und freundlich miteinander umzugehen. Andererseits sorgen die bittere Armut bei zehn Prozent der Einwohner und die hohe Korruption dafür, dass viele Bhutaner unglücklich sind. „Es gibt bei uns einen Zwang, glücklich zu sein“, stellen vor allem junge Leute fest; manche von ihnen fliehen in Alkohol oder andere Drogen.<sup>3</sup>

Glück kann wohl doch nicht verordnet werden!, denke ich mir; jeder Mensch hat die Aufgabe, selber herauszufinden, was ihn glücklich macht. Was brauche ich zum Glück? Darüber werde ich heute noch nachdenken – und morgen etwas dafür tun.

---

<sup>2</sup> Quelle: Christ in der Gegenwart 34/2024, S. 7

<sup>3</sup> Quelle: <https://www.srf.ch/kultur/gesellschaft-religion/wandel-in-bhutan-was-tun-ungluueckliche-im-land-des-gluecks>

### Artgerechte Haltung

Viele Verbraucher achten beim Einkauf von Fleisch auf die artgerechte Haltung der Tiere. Artgerecht bedeutet, dass ein Schwein, eine Kuh oder ein Huhn möglichst seine natürlichen Lebensbedingungen vorfindet. Dazu gehört, dass die Tiere Auslauf im Freiland haben, statt Tag und Nacht am selben Platz im Stall zu stehen. Selbstverständlich gehört auch ein Stall zur artgerechten Haltung, damit die Tiere vor Nässe und Kälte Schutz finden; dieser ist viel größer als in der Massentierhaltung. Deshalb schmeckt das Fleisch von artgerecht gehaltenen Tieren besser.

Was gehört eigentlich zur artgerechten Haltung des Menschen? Wie wird er gut genießbar, also wirklich menschlich? Bei der artgerechten Haltung des Menschen geht es anders als bei den Tieren weniger darum, welchen Lebensraum er vorfindet, sondern vielmehr um seine innere Haltung. Diese besteht aus seinen Überzeugungen, die sich auf sein Verhalten auswirken.

Die Bibel nennt die Weisheit als wesentliche innere Haltung des Menschen. Weisheit im biblischen Sinn bedeutet, liebevoll zu leben, also sich selbst und den Mitmenschen Gutes zu wollen und Gutes zu tun. Jesus bringt auf den Punkt, was weise Menschen ausmachen sollte; er sagt: „Was ihr von anderen erwartet, das tut ebenso auch ihnen.“ (Lk 6,31)

Ich will versuchen, auf meine artgerechte Haltung zu achten – und damit ein gut genießbarer Mitmensch zu sein.

### Gute Freunde leben länger

„Freunde verdoppeln die Freude und halbieren das Leid“, schrieb der englische Philosoph Francis Bacon im 17. Jahrhundert. Wie recht er damit hatte, belegen aktuelle wissenschaftliche Studien.<sup>4</sup> Eine davon begleitete Menschen, die mehr als siebzig Jahre alt waren, über zehn Jahre. Die Forscher fanden heraus: Wer stabile Freundschaften pflegt, hat eine Lebenserwartung, die fast um ein Viertel höher ist als diejenige von Menschen ohne Freunde.

Den Grund dafür liefert eine weitere Untersuchung: Studenten wurden einem Stresstest unterzogen. Diejenigen, die einen Freund an ihrer Seite hatten, reagierten wesentlich unempfindlicher auf Stress als die, die sich ihm allein stellen mussten. Hormone sind für diesen Vorteil verantwortlich; sie wirken beruhigend und beglückend, sie hemmen Entzündungen, sie stärken das Immunsystem und beugen sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Diese Hormone schüttet der Körper beim Kontakt mit Freunden aus. Dabei ist es unerheblich, wie viele Freunde es gibt; auch die persönliche Anwesenheit des Freundes ist nicht von Belang. Wer um einen Freund in seinem Leben weiß, lebt stressärmer, gesünder und länger.

Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse bestätigen mich darin, meine Freundschaften zu pflegen; denn das tut mir gut – und meinen Freundinnen und Freunden ebenso. Es stimmt schon, was die Comedian Harmonists in einem Lied festgestellt haben: „Ein Freund, ein guter Freund, das ist das Beste, was es gibt auf der Welt.“

---

<sup>4</sup> Quelle: <https://www.welt.de/wissenschaft/plus253032880/Freundschaft-Gute-Freunde-leben-laenger.html>